

Storio a rhewi bwyd yn ddiogel

Canllawiau ar storio bwyd i'w gadw'n ddiogel i'w fwyta.

Storio bwyd

Ataliwch groeshalogi trwy storio bwydydd unigol mewn cynwysyddion glân, wedi'u selio. Mae hyn yn atal gwrthrychau, bacteria a chemegau rhag mynd i mewn i'r bwyd.

Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu ar sut i storio bwyd, er enghraifft mewn oergell neu rewgell.

Sicrhewch fod eich oergelloedd a'ch rhewgelloedd wedi'u gosod ar y tymereddau a argymhellir. Dylech osod oergelloedd ac offer arddangos oer ar 8°C neu is fel gofyniad cyfreithiol. Dylai rhewgell fod yn -18°C.

Rhewi bwyd i estyn ei oes silff

Gallwch estyn oes silff bwyd oer neu fwyd a gedwir ar dymheredd yr aer trwy eu rhewi, os yw'r bwyd yn addas i'w rewi.

Rhaid rhewi bwyd cyn hanner nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' a'i ail-labelu'n gywir, gan ddilyn ein canllawiau ar [rewi bwyd oer neu fwyd a gedwir ar dymheredd yr aer mewn sypiau](#).

Gallai [canllawiau labelu WRAP ar gyfer ailddosbarthu bwyd](#) fod o gymorth hefyd.

Dylech [ddadmer](#) bwyd wedi'i rewi yn drylwyr yn yr oergell. Mae'r amser y mae hyn yn ei gymryd yn dibynnu ar y bwyd ei hun. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio o fewn 24 awr.

Mae canllawiau pellach ar [oeri bwyd yn gywir](#) a [chludo bwyd wedi'i rewi'n ddiogel](#), os oes angen.